

مقایسه یک دوره برنامه منتخب پیاده روی، یوگا و مصرف داروی گیاهی هایپیران بر میزان افسردگی زنان میانسال غیر ورزشکار

دکتر مهوش نوربخش^۱، دکتر عیدی علیجانی^۲، پروین پوردیبا^۳

ص ص: ۷۱-۹۳

تاریخ دریافت: ۸۹/۶/۴

تاریخ تصویب: ۸۹/۹/۱۰

چکیده

این تحقیق با هدف بررسی تاثیر پیاده روی و یوگا و مصرف هایپیران بر میزان افسردگی زنان میانسال غیر ورزشکار شهرستان کرج انجام شده است. روش تحقیق از نوع نیمه تجربی کاربردی بوده و داده های مورد نیاز پژوهش به روش میدانی جمع آوری شدند. جامعه ی آماری این تحقیق را ۳۸۴ زن میانسال غیر ورزشکار تشکیل دادند. که برای نخستین بار در کلاس های بدنسازی شرکت کردند و در دامنه ی سنی ۳۵ تا ۶۵ سال بودند. از بین آنها به طور داوطلبانه تعداد ۸۰ نفر که حا ئز شرایط سنی و رتبه ی افسردگی (۱۰ تا ۲۰، افسردگی خفیف تا متوسط) بودند، در تحقیق شرکت کردند. پس از همتاسازی، تقسیم آزمودنی ها به صورت تصادفی به ۴ گروه ۲۰ نفری شامل ۳ گروه تجربی (فعالیت یوگا، پیاده روی و مصرف داروی گیاهی) و یک گروه کنترل، انجام پذیرفت. گروه اول سه روز در هفته روزی ۱ ساعت پیاده روی کردند، گروه یوگا دو روز در هفته به مدت ۱ ساعت و نیم به انجام یوگای آسانا پرداختند و گروه سوم داروی گیاهی را دو بار در روز به میزان ۲۰ قطره مصرف کردند. دوره ی تمرین ها و مصرف داروی

۱ و ۲- دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج mahvashnoorbakhsh@yahoo.com

۳- کارشناس ارشد تربیت بدنی

گیاهی ۸ هفته به طول انجامید. میزان افسردگی زنان میانسال از طریق پرسشنامه ی افسردگی بک پیش از انجام تمرین ها و پس از آن محاسبه شد. یافته های پژوهش نشان داد که بین انجام دادن فعالیت های ورزشی یوگا و پیاده روی و کاهش میزان افسردگی زنان میانسال غیرورزشکار رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین مصرف داروی گیاهی و کاهش سطح افسردگی آنان رابطه معناداری مشاهده شد. نتیجه گیری کلی تحقیق نشان داد که بین میزان اثربخشی سه روش درمانی با یکدیگر تفاوت معنی دار وجود دارد. بر اساس اختلاف میانگین نمرات، فعالیت پیاده روی دارای بالاترین تاثیر و سپس انجام دادن فعالیت یوگا و در نهایت مصرف داروی گیاهی در پایین ترین سطح تاثیرگذاری بر افسردگی قرار گرفتند. به طور کلی یافته های این پژوهش موید اثربخشی سه روش درمان افسردگی بودند.

کلید واژه ها

پیاده روی، یوگا، هایپیران، افسردگی، زنان میانسال